



## Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

### He oído decir que una persona sana puede comer más de cuatro huevos a la semana, ¿no es excesivo?

El consumo de tres o cuatro huevos por semana (alguno más en caso de situaciones que exijan mayores requerimientos energéticos) se acepta como una cantidad saludable de consumo. El huevo como alimento de referencia en calidad proteica sirve de alternativa nutricional y gastronómica a otras fuentes de proteína animal como pueden ser los pescados y las carnes magras. Esta recomendación de consumo queda reflejada en la Guía de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de

Nutrición Comunitaria (SENC), el documento de referencia en relación a las raciones y frecuencia recomendada de alimentos.

En el momento de planificar los menús y ajustarse a las raciones recomendadas hay que tener en cuenta las distintas formas en las que pueden presentarse los huevos; fritos, en tortilla, revueltos o como ingrediente de otros platos no tan fáciles de identificar o cuantificar como son flanes, natillas, crepes, salsas tipo mayonesa, bizcochos, bollería, repostería y galletería, etc.

### Cuando se hace un caldo, ¿qué nutrientes pasan al agua y cuáles se quedan en los alimentos? El objetivo de la consulta es saber si los caldos son adecuados para bebés y niños o no tienen suficiente valor nutricional.

El valor principal de los caldos es su contenido en agua que ayuda a hidratar el organismo. Según los alimentos que se utilicen en su elaboración, los caldos se enriquecen en sales minerales y algunas vitaminas solubles en agua que pasan de los vegetales u otros alimentos al caldo durante la cocción, y de algunas proteínas solubles procedentes de las carnes o el pescado. No obstante, la forma de elaborar el caldo influye en su valor nutricional, si bien la suma de nutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos, sales y vitaminas) no suelen superar el 3% del peso, mientras que el resto es agua. Por tanto,

en general, los caldos no aportan una cantidad relevante de nutrientes y mucho menos, de calorías.

Para obtener un caldo más sustancioso conviene añadir los alimentos al agua fría de forma que necesiten una cocción más larga y en ese tiempo pasen más nutrientes solubles al caldo. El rehogado previo de las hortalizas (cebolla, zanahoria, calabaza, acelgas, espinacas, tomate...) da más sabor al caldo y si los ingredientes se batan, además de espesar, el caldo resultante adquiere un color más llamativo y es más nutritivo.



### ABC DE LA NUTRICIÓN

#### Histamina

Molécula imprescindible para la vida, pero que puede ser origen de intolerancias o de alergias alimentarias. Al consumir un alimento problemático en este sentido (pescados, quesos y embutidos, en especial) las células del organismo pueden generar más histamina. Si el mecanismo de producción de histamina es mediado por IgE (inmunoglobulina E), se trata de una alergia alimentaria –o alergia por medicamentos o por neuroalérgenos (pólenes, ácaros, hongos...)-. Si el mecanismo del aumento de la histamina orgánica no es mediado por IgE, se trata de una histaminosis alimentaria no alérgica (HANA). Es un tipo de intolerancia alimentaria asociada a síntomas variados (jaquecas, migrañas, hinchazón abdominal, estreñimiento, diarrea, calambres musculares e incluso abortos de repetición, entre otros) para la que el único tratamiento es una dieta terapéutica.

### SE HABLE DE...

#### La población española se aleja de la dieta equilibrada

Se confirma la tendencia alcista de la obesidad, que en España alcanza a una de cada cuatro personas, y se constata una desviación de la dieta de la población española con respecto a las recomendaciones actuales de consumo. Estas han sido algunas de las conclusiones más relevantes que se manifestaron en las I Jornadas Científicas de Nutrición y Salud Kellogg's, celebradas en el Colegio Oficial de Médicos de Madrid. En este encuentro se expusieron los datos del Estudio Dieta y Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares en España (DECRE), según el cual hay más casos de obesidad, pese a que la población ingiere unas 250 calorías menos que hace dos décadas. El Dr. Joan Quiles, Coordinador del Área de Nutrición Comunitaria de la Universidad Europea de Madrid (UEM) aseguró que la obesidad constituye una pandemia a nivel mundial. "En el caso concreto de España hemos duplicado las cifras de obesidad en los últimos 20 años", subrayó.



### LOS CONSEJOS DEL MES

#### Comer sin huevo: ideas prácticas para el día a día

Hay personas que no comen huevos por convicción, porque siguen una dieta vegetariana en la que prescinden de todo tipo de alimentos de origen animal, y también otras que no lo hacen porque este alimento les provoca alergia o algún tipo de intolerancia alimentaria. En cualquier situación, seguir una alimentación sin huevo no resulta fácil. No obstante, el ingenio y el saber culinario hace que la cocina se reinvente con alternativas a los platos típicos que llevan huevo. Algunas ideas:

**Mayonesa con leche:** el huevo se sustituye por leche y el resto de los ingredientes son iguales, aceite, vinagre o zumo de limón y sal. Las proporciones son por cada medio litro de aceite, 100 ml de leche y vinagre y sal a gusto. El modo de elaboración es sencillo: en un vaso de la batidora se dispone la leche, la sal y un poco de zumo de limón o vinagre. Se bate la mezcla y cuando espese la emulsión se agrega, poco a poco, y sin dejar de batir, el aceite hasta formar una salsa cremosa y compacta.

**Tortilla de patata sin huevo:** se sustituye el huevo por una mezcla de harina de garbanzo y agua hasta conseguir una textura similar o un poco más espesa que la del huevo batido. Se fríen las patatas y, cuando están fritas, se retiran del aceite, se escurren y se añaden a la mezcla anterior. Se procede a elaborar la tortilla de patata al modo tradicional, añadiendo la masa en la sartén antes untada con un poco de aceite bien caliente. Se baja el fuego para que se cocine poco a poco y se sirve caliente.

**Rebozados sin huevo:** el rebozado se consigue con una mezcla de harina, pan rallado y zumo de naranja.

#### Colorada, gustosa y antioxidante sandía

La sandía es una de las mejores fuentes de licopeno, el pigmento que da el color rojo identificativo a esta fruta de verano y que es, además, un antioxidante natural. Su consumo es idóneo durante los meses veraniegos para proteger la piel del efecto oxidante del aire, el agua clorada de las piscinas y los rayos del sol. Además, en la composición de la sandía se ha detectado citrulina, un aminoácido que se metaboliza a arginina, el sustrato utilizado en la síntesis de óxido nítrico que desempeña un papel esencial en la salud cardiovascular. Por tanto, comer sandía, además de apetecible y refrescante, es bueno para la salud del corazón. Esta fruta, más consumida como postre, también sirve para elaborar originales entrantes y primeros platos refrescantes como los siguientes:

- 1 Gazpacho de sandía: se bate la fruta con el resto de ingredientes típicos del gazpacho como tomate, pimiento verde, ajo, aceite de oliva virgen, un poco de vinagre y sal y miga de pan.
- 2 Sopa fría de sandía con yogur, servida dulce o salada con un toque de sal y pimienta recién molida.
- 3 Zumo de sandía y naranja.
- 4 Granizado de sandía y limón.
- 5 Sorbete de sandía con naranja y limón y un toque de canela.
- 6 Sandía rellena de frutas de temporada.
- 7 Brocheta de sandía con melón, pera y piña.

El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la alimentación, nutrición y dietética. Nuestros expertos nutricionistas seleccionarán de entre todas las cuestiones que lleguen a través del consultorio on line, disponible en [www.consumer.es/alimentacion](http://www.consumer.es/alimentacion), dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista...